

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

20.01.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**20 января 2026 г.**

**Сад 12 часов ( 1 здание )**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                            | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                               |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                           | 25     | 1,91              | 4,86    | 12,89            | 102,90                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 237                 | -ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150    | 34,34             | 20,96   | 46,44            | 520,31                                   | 0,42                  |
| 2012                          | 393                 | -ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 190/10 | 0,23              | 0,01    | 10,26            | 43,70                                    | 1,63                  |
| Итого                         |                     |                                               | 375    | 36,48             | 25,83   | 69,59            | 666,91                                   | 2,05                  |
| II Завтрак                    |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | АПЕЛЬСИН                                      | 100    | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                               | 100    | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    | 60,00                 |
| Обед                          |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 50                  | -САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ                   | 50     | 1,02              | 3,06    | 7,50             | 61,89                                    | 2,02                  |
| 2012                          | 83                  | -СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 200    | 5,81              | 6,07    | 14,11            | 134,43                                   | 5,27                  |
| 2008                          | 229                 | -РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ<br>ПО-ПОЛЬСКИ     | 80     | 8,95              | 4,60    | 6,52             | 131,42                                   | 1,60                  |
| 2012                          | 321                 | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 150    | 3,16              | 4,30    | 20,96            | 135,48                                   | 10,13                 |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ ГРУШ                                | 180    | 0,12              | 0,09    | 12,68            | 52,38                                    | 0,60                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                          | 25     | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 25     | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 710    | 22,60             | 19,07   | 85,22            | 632,09                                   | 19,62                 |
| Полдник                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | -ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ         | 140/20 | 14,84             | 18,13   | 4,23             | 239,86                                   | 1,08                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30     | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | -ЧАЙ С МОЛОКОМ                                | 180    | 2,30              | 2,52    | 11,65            | 61,20                                    | 0,52                  |
| 2012                          | 458                 | -ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                          | 45     | 2,68              | 3,02    | 25,61            | 140,12                                   | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                               | 415    | 22,07             | 24,54   | 56,91            | 519,78                                   | 1,63                  |
| Всего                         |                     |                                               |        | 82,05             | 69,64   | 219,82           | 1 861,78                                 | 83,30                 |

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**



Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**20 января 2026 г.**

**Ясли 12 часов ( 1 здание )**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                           | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                              |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 25     | 1,53              | 4,71    | 10,32            | 89,80                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 237                 | -ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 135    | 24,02             | 15,56   | 29,45            | 360,32                                   | 0,30                  |
| 2012                          | 393                 | -ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 150/5  | 0,12              | 0,01    | 8,04             | 33,45                                    | 0,82                  |
| Итого                         |                     |                                              | 315    | 25,67             | 20,28   | 47,81            | 483,57                                   | 1,12                  |
| II Завтрак                    |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | АПЕЛЬСИН                                     | 95     | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| Итого                         |                     |                                              | 95     | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| Обед                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 50                  | -САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ                  | 40     | 0,81              | 2,45    | 6,00             | 49,52                                    | 1,62                  |
| 2012                          | 83                  | -СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150    | 4,62              | 5,06    | 10,10            | 104,41                                   | 4,08                  |
| 2008                          | 229                 | -РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ<br>ПО-ПОЛЬСКИ    | 60     | 11,61             | 13,15   | 1,15             | 169,13                                   | 1,00                  |
| 2012                          | 321                 | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 120    | 2,53              | 5,28    | 16,78            | 125,08                                   | 8,10                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ ГРУШ                               | 150    | 0,10              | 0,08    | 10,53            | 43,53                                    | 0,50                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20     | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 20     | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 560    | 22,49             | 26,78   | 63,32            | 584,86                                   | 15,30                 |
| Полдник                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | -ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ        | 130/15 | 15,06             | 17,40   | 3,91             | 232,75                                   | 0,87                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 30     | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                | 150    | 1,74              | 1,42    | 7,76             | 51,09                                    | 0,32                  |
| 2012                          | 458                 | -ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                         | 45     | 2,44              | 3,01    | 18,64            | 111,21                                   | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                              | 370    | 21,49             | 22,70   | 45,73            | 473,65                                   | 1,20                  |
| Всего                         |                     |                                              |        | 70,51             | 69,95   | 164,56           | 1 582,93                                 | 74,62                 |

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

20.01.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**20 января 2026 г.**

**Сад 12 часов ( 2 здание )**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                            | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                               |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                           | 25     | 1,91              | 4,86    | 12,89            | 102,90                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 237                 | -ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150    | 34,34             | 20,96   | 46,44            | 520,31                                   | 0,42                  |
| 2012                          | 393                 | -ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 190/10 | 0,23              | 0,01    | 10,26            | 43,70                                    | 1,63                  |
| Итого                         |                     |                                               | 375    | 36,48             | 25,83   | 69,59            | 666,91                                   | 2,05                  |
| II Завтрак                    |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | АПЕЛЬСИН                                      | 100    | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                               | 100    | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    | 60,00                 |
| Обед                          |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 50                  | -САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ                   | 50     | 1,02              | 3,06    | 7,50             | 61,89                                    | 2,02                  |
| 2012                          | 83                  | -СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ  | 200    | 5,81              | 6,07    | 14,11            | 134,43                                   | 5,27                  |
| 2008                          | 229                 | -РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ<br>ПО-ПОЛЬСКИ     | 80     | 8,95              | 4,60    | 6,52             | 131,42                                   | 1,60                  |
| 2012                          | 321                 | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 150    | 3,16              | 4,30    | 20,96            | 135,48                                   | 10,13                 |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ ГРУШ                                | 180    | 0,12              | 0,09    | 12,68            | 52,38                                    | 0,60                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                          | 25     | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 25     | 1,88              | 0,73    | 12,85            | 65,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 710    | 22,60             | 19,07   | 85,22            | 632,09                                   | 19,62                 |
| Полдник                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | -ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ         | 140/20 | 14,84             | 18,13   | 4,23             | 239,86                                   | 1,08                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30     | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | -ЧАЙ С МОЛОКОМ                                | 180    | 2,30              | 2,52    | 11,65            | 61,20                                    | 0,52                  |
| 2012                          | 458                 | -ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                          | 45     | 2,68              | 3,02    | 25,61            | 140,12                                   | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                               | 415    | 22,07             | 24,54   | 56,91            | 519,78                                   | 1,63                  |
| Всего                         |                     |                                               |        | 82,05             | 69,64   | 219,82           | 1 861,78                                 | 83,30                 |

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

20.01.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**20 января 2026 г.**

**Ясли 12 часов ( 2 здание )**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                           | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                              |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 25     | 1,53              | 4,71    | 10,32            | 89,80                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 237                 | -ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 135    | 24,02             | 15,56   | 29,45            | 360,32                                   | 0,30                  |
| 2012                          | 393                 | -ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 150/5  | 0,12              | 0,01    | 8,04             | 33,45                                    | 0,82                  |
| Итого                         |                     |                                              | 315    | 25,67             | 20,28   | 47,81            | 483,57                                   | 1,12                  |
| II Завтрак                    |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | АПЕЛЬСИН                                     | 95     | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| Итого                         |                     |                                              | 95     | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| Обед                          |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 50                  | -САЛАТ "СВЕКОЛКА" С КУРАГОЙ                  | 40     | 0,81              | 2,45    | 6,00             | 49,52                                    | 1,62                  |
| 2012                          | 83                  | -СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150    | 4,62              | 5,06    | 10,10            | 104,41                                   | 4,08                  |
| 2008                          | 229                 | -РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ<br>ПО-ПОЛЬСКИ    | 60     | 11,61             | 13,15   | 1,15             | 169,13                                   | 1,00                  |
| 2012                          | 321                 | -ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 120    | 2,53              | 5,28    | 16,78            | 125,08                                   | 8,10                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ ГРУШ                               | 150    | 0,10              | 0,08    | 10,53            | 43,53                                    | 0,50                  |
|                               | ТК<br>№002          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20     | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 20     | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 560    | 22,49             | 26,78   | 63,32            | 584,86                                   | 15,30                 |
| Полдник                       |                     |                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | -ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ        | 130/15 | 15,06             | 17,40   | 3,91             | 232,75                                   | 0,87                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 30     | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                | 150    | 1,74              | 1,42    | 7,76             | 51,09                                    | 0,32                  |
| 2012                          | 458                 | -ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                         | 45     | 2,44              | 3,01    | 18,64            | 111,21                                   | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                              | 370    | 21,49             | 22,70   | 45,73            | 473,65                                   | 1,20                  |
| Всего                         |                     |                                              |        | 70,51             | 69,95   | 164,56           | 1 582,93                                 | 74,62                 |

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

20.01.2026

Е.Г.Положенцева

## МЕНЮ

**20 января 2026 г.**

**Ясли 5 часов утро ( 2 здание )**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                           | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 2                   | -БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 25    | 1,53              | 4,71    | 10,32            | 89,80                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 237                 | -ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 135   | 24,02             | 15,56   | 29,45            | 360,32                                   | 0,30                  |
| 2012                          | 393                 | -ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 150/5 | 0,12              | 0,01    | 8,04             | 33,45                                    | 0,82                  |
| Итого                         |                     |                                              | 315   | 25,67             | 20,28   | 47,81            | 483,57                                   | 1,12                  |
| II Завтрак                    |                     |                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | пром.               | АПЕЛЬСИН                                     | 95    | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |
| Итого                         |                     |                                              | 95    | 0,86              | 0,19    | 7,70             | 40,85                                    | 57,00                 |

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 93 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 93 Красносельского района СПб)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

20.01.2026



Е.Г.Положенцева

**МЕНЮ**

**20 января 2026 г.**

**Ясли 5 часов вечер ( 2 здание )**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                    | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                       |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Полдник                       |                     |                                       |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | -ОМЛЕТ С СЫРОМ, С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ | 130/15 | 15,06             | 17,40   | 3,91             | 232,75                                   | 0,87                  |
|                               | ТК<br>№005          | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30     | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 150    | 1,74              | 1,42    | 7,76             | 51,09                                    | 0,32                  |
| 2012                          | 458                 | -ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                  | 45     | 2,44              | 3,01    | 18,64            | 111,21                                   | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                       | 370    | 21,49             | 22,70   | 45,73            | 473,65                                   | 1,20                  |